



## Pizzas de Tortillas

### Ingredientes

- 12 tortillas pequeñas de maíz o harina aceite vegetal
- 1 lata (16 onzas) de frijoles refritos
- ¼ taza de cebolla picada
- 2 onzas de chiles verdes frescos o enlatados, cortados en cubitos
- 6 cucharadas de salsa roja
- 3 tazas de vegetales picados, tales como brócoli, hongos, espinaca y pimientos
- ½ taza (2 onzas) de queso *Mozzarella* rallado, parcialmente descremado
- ½ taza de cilantro fresco picado (opcional)

### Preparación

1. Con una brocha, moje 2 tortillas con agua sólo de un lado. Presione los dos lados humedecidos de las tortillas formando una base gruesa para la pizza.
2. Con una brocha, unte ligeramente la parte exterior de las tortillas con una pequeña cantidad de aceite. Dore los dos lados. Repita el proceso con el resto de las tortillas. Déjelas a un lado.
3. Caliente los frijoles, la cebolla y la mitad de los chiles en una olla, revolviéndolos de vez en cuando. Retire la olla del fuego.
4. Unte aproximadamente ⅓ de taza de la mezcla de frijoles sobre cada pizza. Unte cada pizza con 1 cucharada de salsa; luego, agregue ½ taza de los vegetales, 1 cucharadita de los chiles, y 1 cucharada de queso.
5. Caliéntelas hasta que el queso esté derretido. Sírvalas con el cilantro.

Los chiles verdes y la salsa roja le dan a esta pizza un toque picante.

Rinde 6 porciones. 1 pizza por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 10 a 15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 235, Carbohidratos 39 g, Fibra dietética 8 g, Proteínas 11 g, Grasa total 5 g, Grasa saturada 2 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 11 mg, Sodio 402 mg